



# 6 mẹo giúp bạn lên dây cót tinh thần khi tập thể hình

Tác giả Quân Lương

Ngoài sức mạnh cơ bắp, sự thoải mái và trạng thái tâm lý hưng phấn sẽ giúp bạn đạt hiệu quả rất cao trong tập luyện.
Dưới đây là 6 mẹo bạn có thể áp dụng để lên dây cót cho việc tập thể hình của mình.

## 1. Tập trung vào nhóm cơ tập luyện và cảm nhận



Điều tuyệt vời nhất  là bạn cảm nhận được cơ bắp của bạn đang tập luyện và phát triển hàng ngày. Hãy nhìn vào gương mỗi khi tập thể hình và quan sát từ tư thế, các cơ bắp hoạt động và cảm nhận sự thay đổi của cơ bắp mình.

## 2. Nghe nhạc



*Nghe nhạc giúp tăng thêm động lực khi tập thể hình*

Việc nghe nhạc sẽ giúp bạn thoải mái và tạo hứng thú trong suốt quá trình tập thể hình. Những bài nhạc có nhịp điệu nhanh, sôi động sẽ kích thích cơ bắp bạn và giúp bạn tạm quên đi sự mệt mỏi.

Các bạn thích nghe nhạc thế nào ? Hãy cho chúng tôi biết ý kiến của các bạn nhé. Thể Hình Nam sẽ cập nhật danh sách các bài nhạc tập thể hình cho các bạn.

Xem thêm: *Âm nhạc - "Món ăn" không thể thiếu cho người tập thể hình.*

## 3. Nhìn vào các thần tượng thể hình



*Thần tượng của bạn là ai? Hãy nhìn vào để thêm tinh thần tập luyện nhé!*

Những thần tượng của bạn sẽ tạo động lực tập luyện cho bạn. Ví như bạn ao ước có một thể hình như CR7 và thế là chắc chắn bạn sẽ nuôi ước mơ, tập thể hình mê say.

Tham khảo thêm: *15 bí quyết tập thể hình giúp Ronaldo sở hữu thân hình săn chắc và thể lực phi thường*

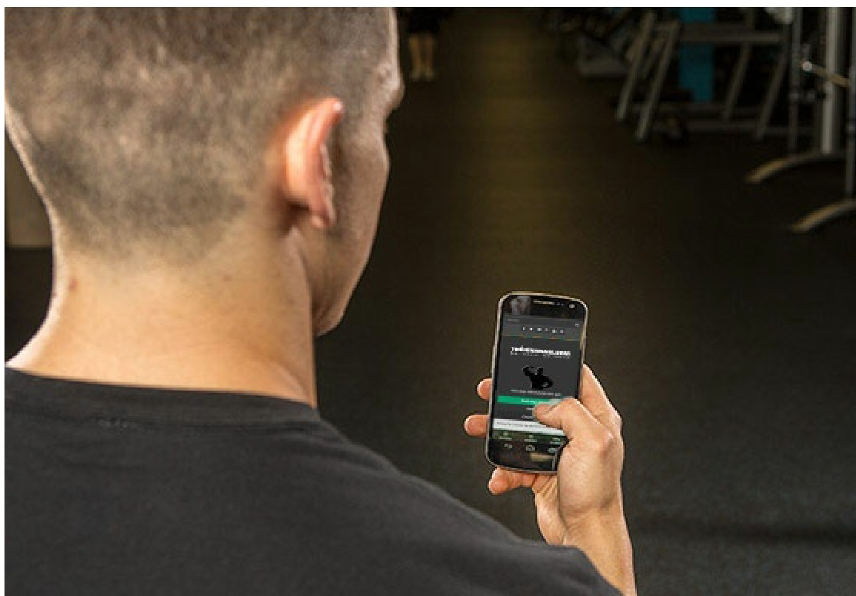
## 4. Sử dụng những thực phẩm chức năng trước khi tập



*Sử dụng thêm thực phẩm bổ sung khi tập thể hình*

Việc cung cấp thực phẩm chức năng trước khi tập thể hình sẽ tạo ra một "cú hít" thật sự. Đầu tiên, hàm lượng protein, vitamin sẽ giúp cơ bắp tràn đầy sức lực. Sau đó là tạo cho bạn một sự tự tin sức mạnh của mình.

## 5. Tham khảo thêm những tài liệu



Đọc các tài liệu, bạn sẽ có thêm những kiến thức để thực hiện các bài tập chuẩn xác hơn đồng thời làm đa dạng thêm những động tác tập thể hình mới. Sự hiểu biết và sự đa dạng trong tập luyện sẽ giúp bạn cảm thấy hứng khởi, tự tin hơn khi bước đến phòng tập.

> Có 3 cách để bạn đặt câu hỏi cho Thể Hình Nam:
>
> 1. Vào Fanpage : *Thể Hình Nam*
> 2. Gửi email cho chúng tôi : *thehinhnam.com@gmail.com*
> 3. Bình luận ngay bên dưới mỗi bài viết
>
> Chúng tôi rất mong những câu hỏi thắc mắc của các bạn và sẽ có câu trả lời sớm nhất.

## 6. Tập với bạn bè



*Thêm bạn bè tập chung sẽ thêm động lực cho bạn đấy!*

Việc lủi thủi tập một mình nơi phòng tập là điều cực kỳ chán nản. Tôi đã từng trải qua cảm giác này nên tôi hiểu được nó. Và đa số các bạn đều cũng gặp tình trạng này chứ không phải ít.

### Vậy tại sao chúng ta không tập cùng 1 vài người bạn cho không khí thêm sôi nổi ?

Có thể không có được 1 người bạn đồng cảm hứng như mình, bạn rủ đứa bạn đi tập nhưng nó cứ viện lý do này nọ hoài thì sao mà tập được ? Thôi thì kết bạn với những người trên Facebook hoặc làm quen với các anh em trong phòng tập vậy. Mình đã từng làm điều này và đó là điều đúng đắn. Các bạn thử ngay nhé!

Bạn sẽ không còn thấy nhàm chán, cô đơn trong phòng thể hình khi có một người bạn cùng tập. Điều này sẽ rất có lợi vì bạn sẽ được giúp đỡ và học hỏi trong từng bài tập. Ngoài ra, bạn sẽ có thêm những câu chuyện phím trong những thời gian giải lao.

Xem thêm:

- *Bao tay - dụng cụ cần thiết cho người tập thể hình*
- *Cách xác định khối lượng tạ đúng khi tập thể hình*
- *21 bài tập gập bụng diệt gọn mỡ bụng hiệu quả cho cả nam và nữ*
- *6 loại thực phẩm nên sử dụng sau khi tập thể hình*
- *Tổng quan về sản phẩm hỗ trợ Creatine*

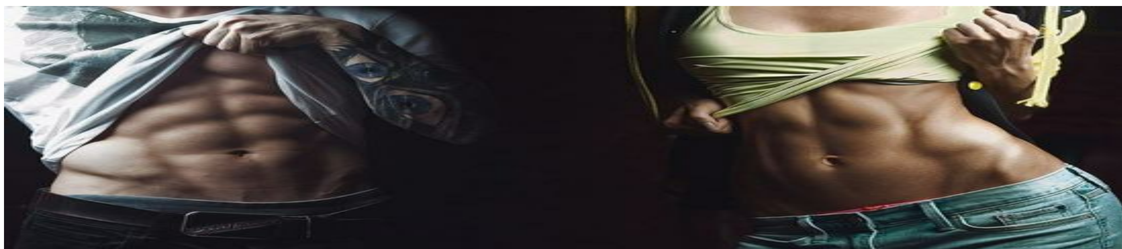
Thích thì "Like" / Hay thì "Share"




## Tin liên quan



Thảm tập yoga Trung Quốc có chứa ch...



21 bài tập gập bụng diệt gọn mỡ bụn...


Lifting Straps - Dây quấn bảo vệ cổ...

## Bài sau

Buổi tập cơ tay toàn diện với Damien Patrick tại phòng tập thể hình



## Bài trước

5 Bài tập giúp cho buổi tập thể hình thêm hoàn hảo



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+

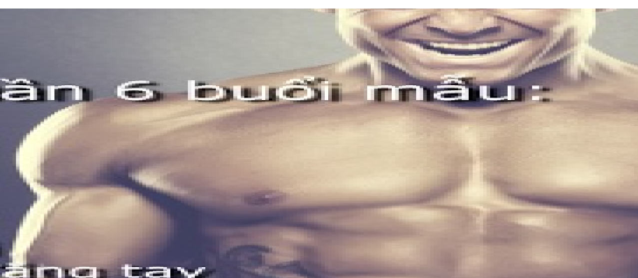


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT




**4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình**







**Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán**



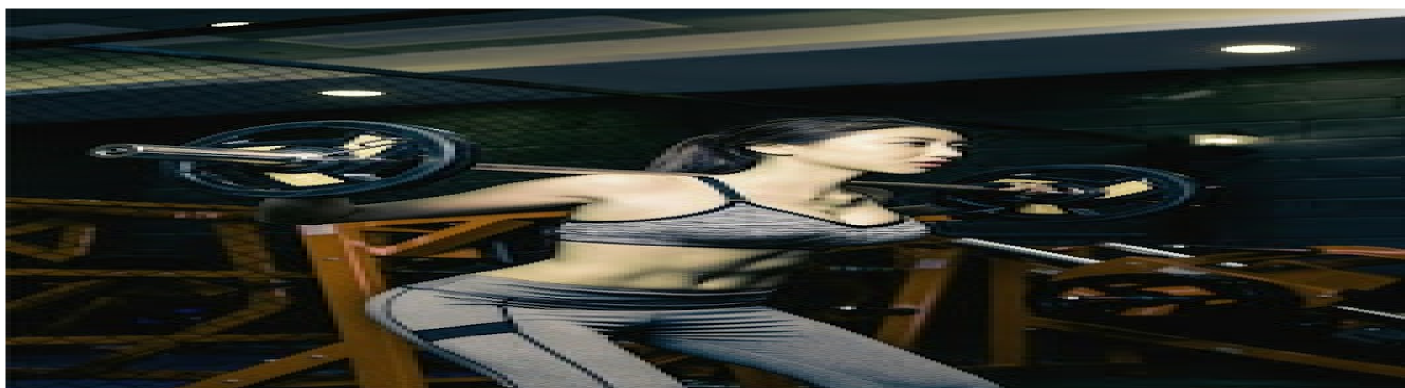
**Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?**



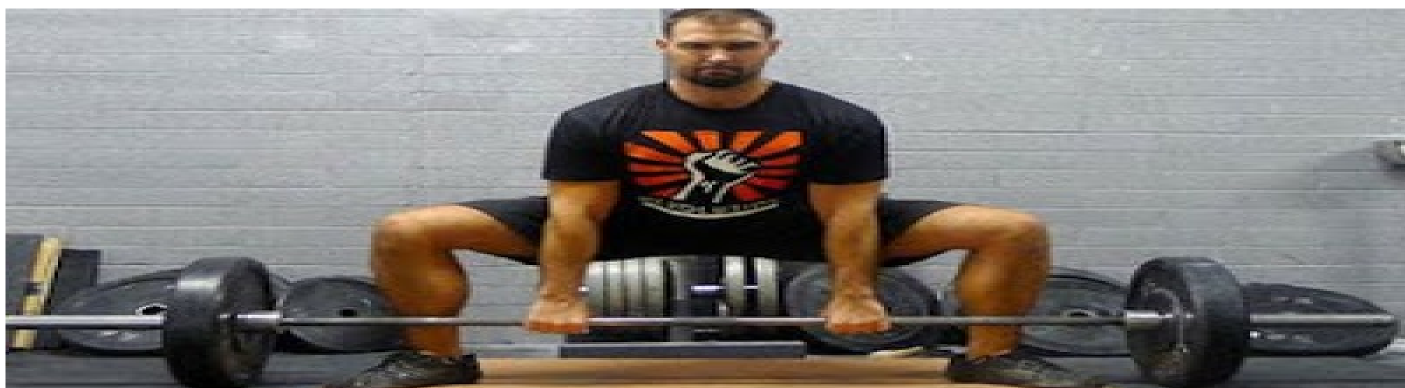
**9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt**



**Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?**



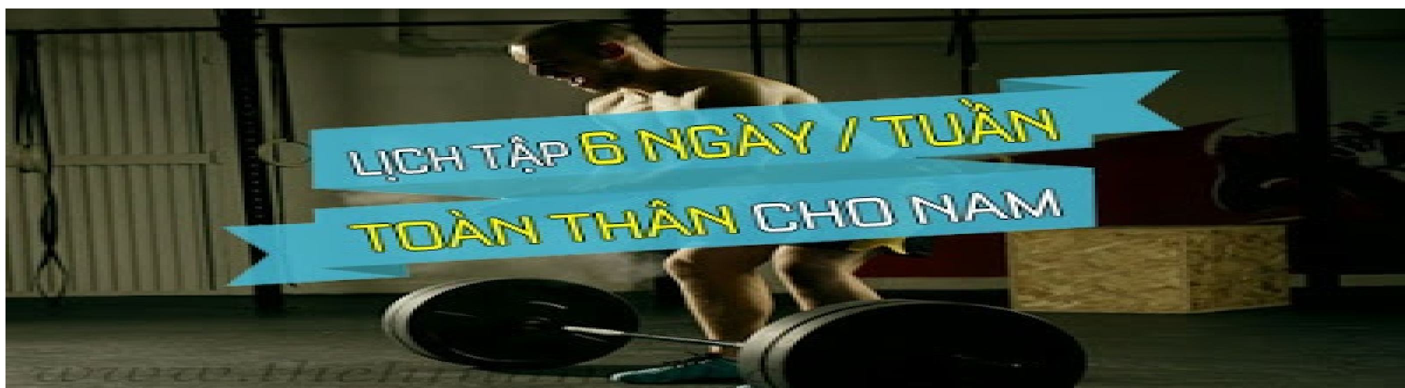
**5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được**



**Kiến thức cần biết về Deadlift**



**5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông**




**Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)**



**Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả**

## THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...
- 4 màu tóc nhuộm đẹp đang được các sao Việt ưa chuộng nhất
  Hè đến bạn đang muốn thay màu tóc mới đón Hè? Bạn có biết các hot girl và người...
- Thực đơn giảm cân Atkins 18kg trong 3 tháng của nàng 9x
  My Vân, cô gái sở hữu chiều cao khiêm tốn nhưng lại nặng đến 56kg khiến cô cảm thấy...
- 7 Cách thu nhỏ lỗ chân lông từ nguyên liệu tự nhiên cực hiệu quả
  Lỗ chân lông lớn khiến bạn thiếu tự tin, lỗ chân lông lớn cũng là một dấu hiệu của...
- Cách trị mụn nhọt ở mông nhanh, không để lại sẹo
  Cách trị mụn nhọt ở mông với công thức từ thiên nhiên giúp bạn giảm sưng và mau lành...

## KHỎEĐẸP.VN

> KhoeDep.vn

## THỰC PHẨM DINH DƯỠNG

> ThucPhamDinhDuong.net

## N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

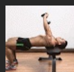
Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

## F A N P A G E

> TheHìnhNam.com

## Bài ngẫu nhiên


THỂ HÌNH NAM CHIA SẺ KINH NGHIỆM ĐÚC TẠ XI MĂNG - DÀNH CHO CÁC BẠN TỰ TẬP Ở NHÀ
25.03.2016 - 0 Comments
Tự đúc tạ xi măng tập tại nhà, tại sao không ? Cũng như rất nhiều người mới bắt đầu tham gia vào gym, mình...

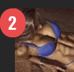

BÀI TẬP BENT ARM DUMBBELL PULLOVER - CO TAY KÉO TẠ ĐÔI QUA ĐẦU
18.01.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Bent Arm Dumbbell Pullover. Học kỹ thuật đúng cho bài tập co...


THỰC ĐƠN LOW CARB CHUẨN NHẤT HIỆN NAY
22.10.2015 - Comments Disabled
Chính bạn cũng có thể tự lập cho mình những thực đơn giảm cân chỉ với một số tiêu chí rất đơn giản dưới...

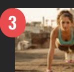
## Bài mới

1 
BUỔI TẬP CƠ TAY TOÀN DIỆN VỚI DAMIEN PATRICK TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

Damien Patrick Damien Patrick là một vận động viên và huấn luyện...

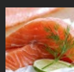
2 
6 MẸO GIÚP BẠN LÊN DÂY CÓT TINH THẦN KHI TẬP THỂ HÌNH

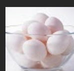
Ngoài sức mạnh cơ bắp, sự thoải mái và trạng thái tâm lý hưng phấn...

3 
5 BÀI TẬP GIÚP CHO BUỔI TẬP THỂ HÌNH THÊM HOÀN HẢO

Kết hợp 5 bài tập cơ bản sau đây cho các nhóm cơ để có 1 buổi tập...

## Bài yêu thích


CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG DÀNH CHO NGƯỜI MUỐN TĂNG CÂN
22.10.2015 - Comments Disabled
Chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng là điều kiện cần và đủ để tăng cân thành công. Ngoài các thực phẩm giàu chất...


THÀNH PHẦN CỦA TRỨNG GÀ VỊT VÀ ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
31.03.2016 - 0 Comments
Thành phần dinh dưỡng của trứng gà, vịt. Loại protein tự nhiên tốt nhất, rẻ nhất, tiện nhất nhưng có vấn đề...


30 BÀI TẬP CƠ BỤNG HIỆU QUẢ NHẤT MỌI THỜI ĐẠI CHO THỂ HÌNH NAM (PHẦN 1)
25.11.2015 - Comments Disabled

Bạn chưa bao giờ thấy tự tin khi đứng cùng các bạn nam khác vì tạng người ốm yếu không ‘lực sĩ’ của…